Treening- ja toitumispäevik

Kuupäev		Päev				Treeningu kestvus					
LIHASTREENING		1. SEERIA		2. SEERIA		3. SEERIA		4. SEERIA		5. SEERIA	
Lihasgrupp	Harjutus	KOR-DUSED	KG	KOR-DUSED	KG	KOR-DUSED	KG	KOR-DUSED	KG	KOR-DUSED	KG
MÄRKUSED:											

AEROOBNE TREENING	Harjutus	
	Kestvus	
MÄRKUSED:		

TOITUMINE					
1. SÖÖK	Aeg	Kogus	2. SÖÖK	Aeg	Kogus
3. SÖÖK	Aeg	Kogus	4. SÖÖK	Aeg	Kogus
5. SÖÖK	Aeg	Kogus	6. SÖÖK	Aeg	Kogus
Märkused:					